

En Esta Edición:

- **Manejo de Montacargas Requiere Capacitación**
- **Los Peligros Pueden Estar Arriba de la Cabeza**
- **Utilice la Lista de Revisado Para Verificar**
- **Puntos Básicos Sobre Cargado, Agarraderas y Eslingas**
- **Observe los Peligros en Escalones**
- **Obrero Muere Por Enfermedad Después de Accidente**
- **6 Formas de Mejorar Su Alimentación Para Mejor Salud**
- **Cumplimiento de Codificación por Color**

MANEJO DE MONTACARGAS REQUIERE CAPACITACIÓN

Manejar un vehículo o camión no indica que usted puede operar un montacargas. Puede ser una tentación subirse a un montacargas y manejarlo, pero no lo haga a menos que haya sido capacitado y autorizado para hacerlo. Un montacargas se opera de diferente manera en relación a otros vehículos. No se detiene rápidamente, puede volcarse con mayor facilidad y el radio de giro es diferente.

Operar un montacargas sin la capacitación adecuada es buscarse problemas. Además de una volcadura, es mucho más probable atropellar a una persona o tirar la carga cuando usted no sabe lo que hace o como operar el montacargas.

RECORDATORIOS PARA LA OPERACIÓN SEGURA DE MONTACARGAS-PARA AQUELLOS QUE HAN SIDO CAPACITADOS Y AUTORIZADOS:

☞ Utilice una lista de revisado antes de operar el equipo para determinar si es que se encuentra en buenas condiciones de operación. Cuando no es el caso, retire el equipo de servicio hasta que pueda ser reparado.

☞ Para levantar la carga coloque los tenedores de soporte completamente adentro. Después de levantar ligeramente la carga, incline hacia dentro para verificar que permanece sobre los tenedores.

☞ Mantenga los tenedores bajos, para permitir mayor visibilidad y evitar que la carga caiga.

☞ Cuando trabaje en terreno o fuera de instalaciones, observe los límites de velocidad, vaya despacio alrededor de esquinas, superficies disperejas, rampas o cargas grandes. Utilice el claxon en crucesos.

☞ Una de las diferencias de operación de montacargas en relación a otros vehículos es que se debe llevar la carga cuesta arriba. Con carga, hacia enfrente de subida y en reversa de bajada. Sin carga, los tenedores deben ir cuesta abajo.

☞ Manténgase dentro de la cabina del operador. Esto significa mantener la cabeza, pies, brazos y manos dentro de la cabina y nunca tratar de alcanzar la carga a través del mástil. Por supuesto se debe utilizar el cinturón de seguridad en todo momento. Las estadísticas muestran que las probabilidades de sobrevivir una volcadura son mayores cuando el operador permanece dentro de la cabina con el cinturón de seguridad puesto.

☞ No lleve pasajeros dentro o fuera del montacargas estos pueden caer y ser aplastados por el montacargas o lesionarse durante la caída.





RECORDATORIOS PARA EL TRABAJO ALREDEDOR DEL MONTACARGAS:

- ⌋ Observe el montacargas no espere que el operador lo vea. Escuche, pero no se confíe en las alarmas de reversa o claxon del montacargas.
- ⌋ No se pare enfrente de un montacargas o camine junto a este mientras esté en operaciones.
- ⌋ Nunca camine debajo de los tenedores del montacargas o de una carga elevada.

Cuando usted opera un montacargas o trabaja en un área donde se encuentra un montacargas en operaciones, usted es responsable por su propia seguridad así como por la seguridad de los que se encuentran a su alrededor. Preocuparse el uno por el otro evita choques y accidentes desastrosos.

LOS PELIGROS PUEDEN ESTAR ARRIBA DE LA CABEZA

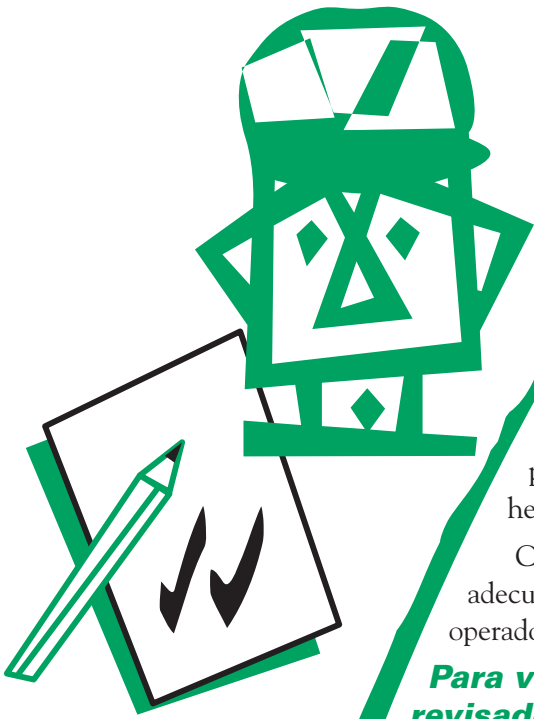
Algunos de los peores peligros en cualquier área de trabajo son aquellos que pasan desapercibidos porque se encuentran sobre la cabeza. Trabajar con o cerca de un montacargas, grúa o mástil de perforación requiere atención especial por el peligro de cableado eléctrico elevado.

Inclusive pequeños golpes en la cabeza con algún objeto u obstrucción puede causar moretones o lesiones serias.

5 Maneras de Evitar el Cableado Eléctrico:

1. Antes de trabajar cerca de cableado eléctrico, llame a la compañía de servicio para desconectar la electricidad o poner resguardos de cableado.
2. Siga todos los reglamentos de seguridad para el trabajo cercano a cableado eléctrico. Estos reglamentos incluyen mantener distancias específicas de separación dependiendo del voltaje. Esto debido a que la electricidad puede crear un arco en el aire buscando la ruta más corta a tierra.
3. Reglamentos también indican que puede ser necesario colocar a un ayudante a una distancia segura para dirigir al operador en caso que este se aproxime al cable.
4. Siempre se debe tener en cuenta el cableado cuando se transportan cargas elevadas, u otros objetos que están elevados.
5. No olvide peligros eléctricos dentro de instalaciones. Entrar en contacto con lámparas con un montacargas o una escalera metálica puede ser mortal.

Utilice la cabeza para evitar peligros sobre su cabeza.



UTILICE LA LISTA DE REVISADO PARA VERIFICAR

Al igual que un piloto de aviación, el operador que cualquier equipo o maquinaria debe llenar una lista de “Pre-Vuelo” antes de iniciar su trabajo. Una lista de Pre-operaciones ayuda a verificar que el equipo y maquinaria están en condiciones seguras. También ayuda a evitar pérdida de tiempo y descomposturas costosas.

Estas revisiones son parte de los procedimientos normales de operaciones para vehículos y montacargas, pero también son importantes para equipo pesado como perforadoras. Las revisiones también son útiles en equipo o herramientas pequeñas.

Consulte al supervisor para estar seguro que está utilizando la lista de revisado adecuada para el equipo que utiliza. Cuando no existe una lista, el manual del operador puede proporcionar sugerencias para la creación de una lista.

Para vehículos, un tipo de lista de chequeo se conoce como revisado en círculo:

- ✓ Caminado en círculo alrededor del vehículo, observando señales de problemas. En caso de vehículos se deben revisar que la presión de las llantas es adecuada, que las luces y direccionales trabajan correctamente, que tiene suficiente aceite, combustible y agua en la batería y que el parabrisas así como ventanas laterales y traseras no tienen obstrucciones.
- ✓ Otro tipo de chequeo circular se utiliza antes de encender cualquier vehículo. Camine alrededor y observe. Revise que no existan obstáculos que puedan ser golpeados. Este tipo de revisión en círculo es importante cuando tiene que manejar en reversa.

Para equipo o maquinaria, ejemplos de cosas que deben estar en la lista de Pre uso:

- ✓ Verifique que no ocasionara daños a otra persona antes de encender el equipo o maquinaria. Cuando alguien realiza reparaciones o mantenimiento en el equipo, debe estar etiquetado con el candado e información de cancelado/etiquetado y la energía debe estar desconectada.
- ✓ Revise la maquinaria para detectar desgaste o daños que pueden afectar una operación segura. En caso de equipo pequeño o herramientas de poder, verifique la condición de los cables eléctricos y conexiones.
- ✓ Verifique que los resguardos están en su lugar y funcionan adecuadamente.
- ✓ Cuando revise equipo o maquinaria antes de encenderlos, utilice únicamente iluminación adecuada. Nunca utilice cerillos o encendedores para revisar baterías, esto puede causar un explosión y lesiones dolorosas y severas.
- ✓ Siempre debe estar listo para trabajar de una forma segura. Utilizando el equipo de protección personal (EPP) adecuado, como protección ocular cuando utiliza herramientas de poder.

Reporte cualquier problema que encuentra durante la inspección de pre uso o pre-viaje y corrija los problemas antes de iniciar el trabajo. Las lista de revisado varían en su contenido dependiendo del equipo. Los puntos de revisado serian completamente diferentes entre una grúa y una sierra mecánica. Pero en principio es lo mismo. Verifique que equipo, vehículos y maquinaria están listos para utilizarse de una forma segura y sin problemas.

PUNTOS BÁSICOS SOBRE CARGADO, AGARRADERAS Y ESLINGAS

El movimiento de materiales pesados en el sitio de trabajo puede ser peligroso. Comúnmente no existen escaleras, escalones o elevadores para realizar el trabajo de forma segura. Por eso existen profesionales de cargado, eslingas y agarraderas. Estos profesionales llegan a ser las personas más importantes en el trabajo. Ellos saben que el cargado y movimiento seguro de carga ocurre después de planearlo, sin dejarlo al azar. También conocen las herramientas y equipo necesario, así como los procedimientos relacionados.

Un profesional de cargas explicara que es esencial saber lo que será cargado, nunca adivinar. Cada cargado puede dividirse en tres partes principales:

El aditamento de levantado

Las conexiones

El peso de la carga

El aditamento de levantado puede ser una grúa móvil, una grúa montada en un pedestal o una grúa desplazable montada en el techo. La capacidad y condición de cada grúa deben ser comprendidas claramente. ¿Levantara lo suficiente? ¿Cuál es el alcance horizontal? ¿Cuál es el límite de peso?

El peso de la carga puede obtenerse a través de documentación, información en la carga, pesando la carga o a través de cálculos. El peso de la carga debe estar dentro de la capacidad de aditamento de cargado, incluyendo eslingas, correas, ganchos, conexiones y agarraderas.

Una vez que se sabe el peso de la carga, así como que tan lejos debe llevarse, el tipo de enganchado puede determinarse. Es decidir qué tipo conexiones son necesarias para levantar el gancho y como la eslinga o agarradera agarra o se conecta a la carga.

Cuando se selección la eslinga, debe ser la mejor e indicada para el tipo de carga específica. Debe tener las orillas adecuadas así como aditamentos adicionales incluyendo poleas, argollas, ganchos, bisagras. Eslingas deben mostrar la marca del fabricante, la fecha que deben recibir mantenimiento o ponerse fuera de servicio, el número de serie y lo más importante la capacidad de carga y el tipo de ganchos que deben utilizarse.

Inspeccione la eslinga antes de que decida utilizarla. Pase los dedos a lo largo del material para detectar rasgaduras, hoyos, roturas y áreas desgastadas. Cuando la eslinga ha sido expuesta a orillas afiladas, podrá tener áreas rasgadas o costuras rotas. La mayoría de las eslingas tienen hebras rojas como señalización en la parte central del material. Esta será visible cuando la eslinga se ha desgastado suficientemente. Las eslingas desgastadas o defectuosas deben quitarse de servicio y ser cortadas en pedazos cuando se tiran en la basura.

Más consejos y recordatorios:

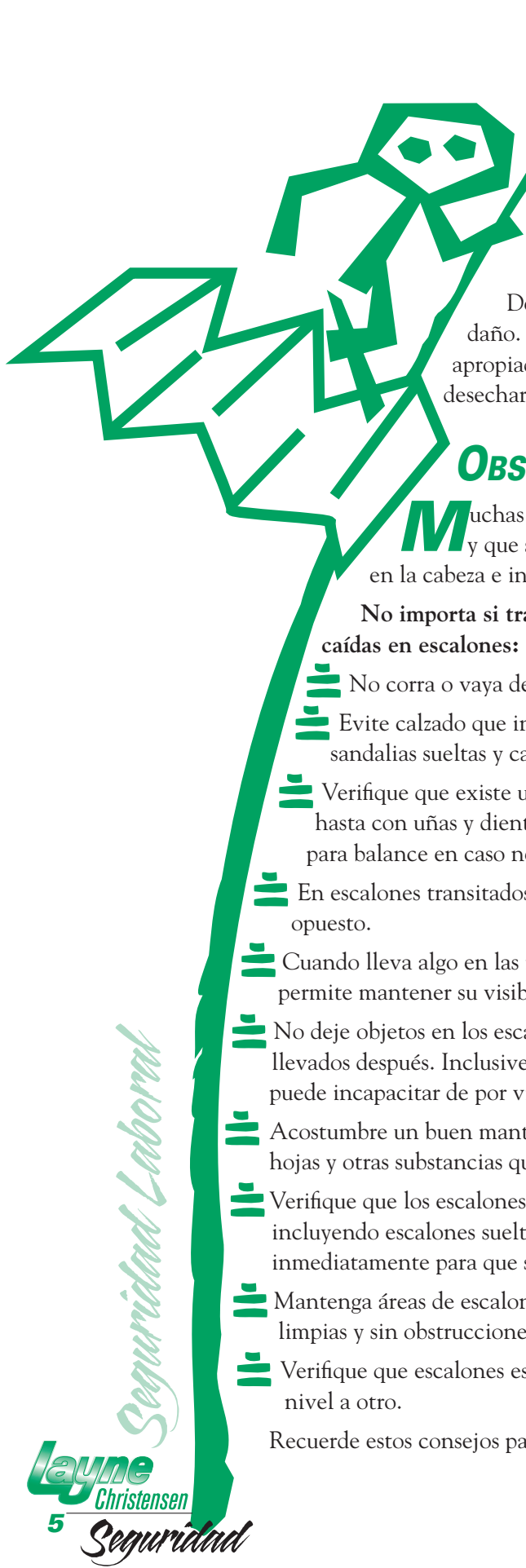
☞ Conecte hacia arriba, en lugar de hacia abajo. Primero coloque la eslinga a la carga y después conéctela al gancho.

☞ Revise todo el ensamblaje antes de intentar levantar. Coloque un poco de presión en el ensamblaje verificando que todos los componentes están en el lugar adecuado y que la carga esta balanceada y sin obstrucciones.

☞ Verifique que nadie se encuentra cerca de la carga que será levantada. Todos deben estar conscientes de la probabilidad de caída de la carga.

☞ No coloque manos o dedos entre la eslinga y la carga mientras está siendo tensada.





- § Permita que el ensamblaje de carga y los aditamentos de cargado realicen su trabajo. No utilice su propia fuerza para prevenir que la carga se columpie o se mueva.
- § Utilice una cuerda para control los movimientos. Mantenga cualquier parte del cuerpo fuera del alcance de la carga mientras esta se encuentra suspendida.
- § Eleve la carga despacio aplicando fuerza de forma continua. Levantado de "Jalón" debe evitarse.

Después de terminar el cargado, revise la eslinga para detectar cualquier daño. Si se encuentra en buenas condiciones, almacénela en el lugar apropiado. Cuando ha sido dañada, etiquétela para colocarla fuera de servicio o desecharla.

OBSERVE LOS PELIGROS EN ESCALONES

Muchas veces pensamos que las caídas en escalones son accidentes menores y que son comúnmente penosos pero es todo. Pero fracturas, parálisis, lesiones en la cabeza e inclusive la muerte puede ser el resultado de caídas en escalones.

No importa si trabaja en una oficina o en terreno, existen recomendaciones para evitar caídas en escalones:

- ≡ No corra o vaya de prisa en escalones.
- ≡ Evite calzado que incrementa las probabilidades de una caída. Esto incluye calzado desatado, sandalias sueltas y calzado con suelas resbaladizas o tacones altos.
- ≡ Verifique que existe un pasamano y utilícelo. Esto no significa que usted tiene que agarrarse hasta con uñas y dientes. En lugar, simplemente pase la mano sobre este para poder agarrarlo para balance en caso necesario.
- ≡ En escalones transitados, mantenga su derecha para evitar chocar con alguien que va en sentido opuesto.
- ≡ Cuando lleva algo en las manos mientras sube o baja los escalones, verifique que el objeto le permite mantener su visibilidad y que puede mantener el balance.
- ≡ No deje objetos en los escalone. Algunas personas acostumbran dejar objetos en escalones para ser llevados después. Inclusive algo tan sencillo como un par de zapatos puede causar un accidente que puede incapacitar de por vida.
- ≡ Acostumbre un buen mantenimiento para que los escalones estén secos, sin hielo, lodo, aceite, hojas y otras substancias que pueden hacerlos resbaladizos.
- ≡ Verifique que los escalones están en buenas condiciones. Si usted nota una condición insegura, incluyendo escalones sueltos, alfombras sueltas o pasamanos despostillados reporte el problema inmediatamente para que sea reparado.
- ≡ Mantenga áreas de escalones con buena iluminación. Cambie focos fundidos y mantenga ventanas limpias y sin obstrucciones.
- ≡ Verifique que escalones están marcados con pintura o cinta. Estos incluyen escalones solos de un nivel a otro.

Recuerde estos consejos para evitar accidentes en escalones dentro y fuera del trabajo.



OBRERO MUERE POR ENFERMEDAD DESPUÉS DE ACCIDENTE

Un obrero murió después de ser hospitalizado por una lesión en la espalda ocasionada por un accidente de construcción, pero falleció por otra causa no relacionada. Alejandro Becerra, de 53 años de edad obrero, murió por complicaciones relacionadas a una condición pre existente.

Becerra estaba trabajando en la construcción de un edificio comercial cuando ocurrió el accidente. El marco de una pared de ocho pies, cayó lesionando a cuatro trabajadores. Tres de ellos sufrieron raspones y lesiones menores, pero Becerra fue llevado al hospital con fractura en la espalda. Después de unos días fue llevado a un centro médico regional, donde murió por complicaciones con diabetes y problemas cardiacos.

Es triste pero cierto que enfermedades y mala salud causan la muerte de más trabajadores que accidentes industriales. Evitar o detener el progreso de estas enfermedades puede ser tan sencillo como cambiar nuestros hábitos alimenticios o de ejercicio.

Para aquellos con condiciones crónicas, platicar con un medico y seguir sus recomendaciones es en muchas ocasiones la mejor manera de actuar. Muchas condiciones crónicas pueden ser tratadas o manejadas de manera satisfactoria.



6 FORMAS DE MEJORAR SU ALIMENTACIÓN PARA MEJOR SALUD

1. Planifique sus comidas por lo menos con un día de anticipación o haga preparación durante el fin de semana si no es posible hacerlo en la semana.
2. Entre familia en su hogar trate de preparar alimentos nutritivos. Todos pueden participar en la creación de comidas saludables.
3. Coloque lo que desayunara al día siguiente la noche anterior, de esta manera podrá concentrarse en otras tareas durante la mañana.
4. Prepare su almuerzo la noche anterior, esto ayuda a evitar comida sin valor nutritivo. Incluya verduras y fruta fresca, granos y comidas con proteínas bajas en grasas.
5. Prepare algunas comidas con anticipación para que pueda cenar con facilidad cuando llegue a su hogar. Cocine arroz, pasta y verduras que puede comer crudas o sazonadas. Tenga fruta fresca, deshidratada y enlatada para utilizarla como postre o antojo antes de dormir.
6. Comience a substituir agua y jugos de frutas por refrescos y café. Limite el consumo de cafeína pero hágalo gradualmente para evitar dolores de cabeza causados por la desintoxicación.

Una buena salud es importante para su energía mental y física. Nutrición es un comienzo ideal para llegar a tener hábitos saludables.

Febrero = Blanco y Amarillo

CUMPLIMIENTO DE CODIFICACIÓN POR COLOR

Como parte del Programa de Asegurado de Tierra, este mes todos los cables eléctricos deben inspeccionarse y marcarse con cinta Blanca (color trimestral) y cinta Amarilla (color mensual) ¡Este no es un programa voluntario, es mandatorio! Utilizando el sistema de codificación por color verifica que cualquier empleado que debe utilizar un equipo eléctrico sabe que ha sido inspeccionado en el último mes y puede utilizarse con confianza.

FEBRERO, 2010

Manejo de Montacargas Requiere	1
Capacitación	
Los Peligros Pueden Estar Arriba de la Cabeza	2
Utilice la Lista de Revisado Para Verificar.	3
Puntos Básicos Sobre Cargado, Agarraderas y Eslingas	4
Observe los Peligros en Escalones.	5
Obrero Muere Por Enfermedad Después de Accidente	6
6 Formas de Mejorar Su Alimentación Para Mejor Salud	6
Cumplimiento de Codificación por Color	6

He tenido la oportunidad de leer, comprender y hacer preguntas con respecto al material presentado.

Firma

Nombre

Fecha

Oficina

RFC#

Asistió a la junta mensual de Seguridad? Sí No

Envíe Electrónicamente cualquier comentario o sugerencia al
Oficina de Seguridad, Salud y el Medio Ambiente a la dirección electrónica
<http://www.laynesafety.com>

REPORTE APROXIMACIONES DE ACCIDENTES EN EL REVERSO DE ESTA PAGINA.